

# NUTRIÇÃO

# 100

## Dúvidas

Com **Mandi Tomaz**



# ROTINAS DIÁRIAS - DRA PRISCILA ANTUNES

Ayurveda é uma terapia milenar indiana que reúne práticas de vida voltadas para uma vida saudável e longevidade baseadas na auto observação. Seus principais princípios são exatamente prolongar a vida e uma saúde perfeita.

Uma das práticas que o Ayurveda implementa é uma estratégia de rotinas diárias para manutenção da saúde, o Dinacharya. Além dessa, existe o Ritucharya, semelhante ao Dinacharya, mas que varia as estratégias de rotina conforme as estações do ano e que trata de um conjunto de práticas morais para qualidade de vida.

Quais seriam as práticas do Dinacharya?

- **Acordar antes do sol nascer;**
- Agradecimento e oração;
- Lavar o rosto e os olhos;
- **Eliminar os males (fezes e urina);**
- **Limpar a língua e os dentes;**
- Bochecho com óleo de gergelim;
- Aplicação de óleo narinas e colírio para os olhos;
- **Beber água em temperatura natural;**
- **Abhyanga (massagem) de todo corpo com óleo de gergelim morno;**
- **Prática de atividade física de preferência pela manhã;**
- Tomar banho;
- Seguir regras de boa conduta e respeito.

Os itens destacados devem ser praticados impreterivelmente todos os dias e com constância. Maior clareza mental, melhor digestão e mais entusiasmo com a vida são seus resultados e deve ser seguido por pessoas saudáveis que querem se manter saudáveis. Para pessoas adoecidas, a rotina deve ser individualizada.

Os objetivos do Dinacharya são:

- Manutenção de uma higiene adequada;
- Promover clareza nos órgãos dos sentidos;
- Aumentar força e vitalidade do corpo físico;
- Promover envelhecimento saudável e longevidade;
- Equilíbrio mental;
- Auto conhecimento, auto observação e auto cuidado;
- Melhora da capacidade digestiva.

As responsabilidades são todas individuais, ainda que com auxílio de um profissional. A recomendação sobre o despertar antes do sol nascer sugere 90 minutos antes, não simultaneamente. Cientificamente se comprova porque a liberação do hormônio serotonina e cortisol, que contribui para o sentimento de bem estar e estado de alerta, é estimulado pela exposição solar intensa. A perda do sono noturno estimula o cortisol, que pode elevar a pressão sanguínea e pelo aumento da insulina, causar diabetes e obesidade.

Com relação à eliminação dos malas, a eliminação das fezes em momento oportuno limpa o reto, aumenta o poder digestivo e evita varia manifestações como constipação e flatulência com mau cheiro. Previne doenças e evita o agravamento de doenças já estabelecidas. As funções dos malas se resume em manutenção da força do corpo; eliminação da umidade (urina) e eliminação lenta da umidade e do suor.

A supressão dos impulsos naturais provoca variação de humores, acúmulo de toxinas, no caso de quem os fazem rotineiramente.

Sobre limpar a língua, o resíduo que fica na raiz da língua obstrui a expiração e provoca mau hálito. Ele é proveniente da digestão noturna lenta e deve ser removido com uso de raspador de metal (colher, por exemplo). É feito antes de beber água. A escovação dental estimula a percepção do paladar, aumenta a salivação e traz frescor à boca.

O Abhyanga é a auto massagem. Isso reflete em aumento da imunidade e na longevidade. Caso não seja possível a massagem, untar de óleo e massagear o topo da cabeça, atrás das orelhas e a sola dos pés pode refletir em melhora intestinal. A oleação tem benefícios:

- anti envelhecimento;
- fornecer vigor aos tecidos;
- lubrificação das articulações;
- melhora da circulação;
- mantém a pele macia e saudável;
- melhora da visão;
- evita surgimento de rugas faciais;
- acalma o tecido nervoso;
- melhora da flexibilidade e força;
- auxilia na eliminação de impurezas do corpo;
- ajuda no sono.

Por fim, o Vyayama, que é a atividade física, não tem foco competitivo. Tem como benefícios:

- confere leveza ao corpo;
- melhora o poder da digestão
- emagrecimento;
- boa forma.

O exercício deve ser realizado por quem tem força, utilizando até metade da força, incluindo idosos e excetuando as crianças.

"Para quem é ignorante, o mundo inteiro é seu inimigo, porém, para o sábio, o mundo inteiro é seu professor." Characka Samhita